

# Dojenje





# 1. Dojenje

**Dojenje je najbolj naraven in najbolj idealen način hranjenja dojenčka od rojstva do 1. leta starosti. V prvih 4 do 6 mesecih lahko izključno z dojenjem zagotovimo vse dojenčkove potrebe razen potreb po vitaminu D in fluoru.**





## 2. Prednosti dojenja za otroka

- 
- Vsebnost hranil v materinem mleku se v obdobju dojenja natančno prilagaja potrebam dojenčka.
  - Sestava se spreminja tudi med hranjenjem.
  - Hranila iz materinega mleka se izredno dobro absorbirajo...
- 



### **3. Prednosti dojenja za mater**

- 
- ▶ **Dojenje takoj po rojstvu pomaga pri krčenju maternice,**
  - ▶ **spodbuja pristen stik med materjo in dojenčkom...**
- 

## 4. Čustvene prednosti dojenja

Dojenje je nevidna popkovina, ki po rojstvu znova poveže mater in otroka. Zato ni naključje, da dojeni otroci manj jokajo. Vse, kar lačni dojenčki potrebujejo, je toplo naročje in mleko.

## 5. Mlezivo - kolostrum

Mlezivo je prvo mleko, ki je močno koncentrirano in prilagojeno potrebam novorojenčka.

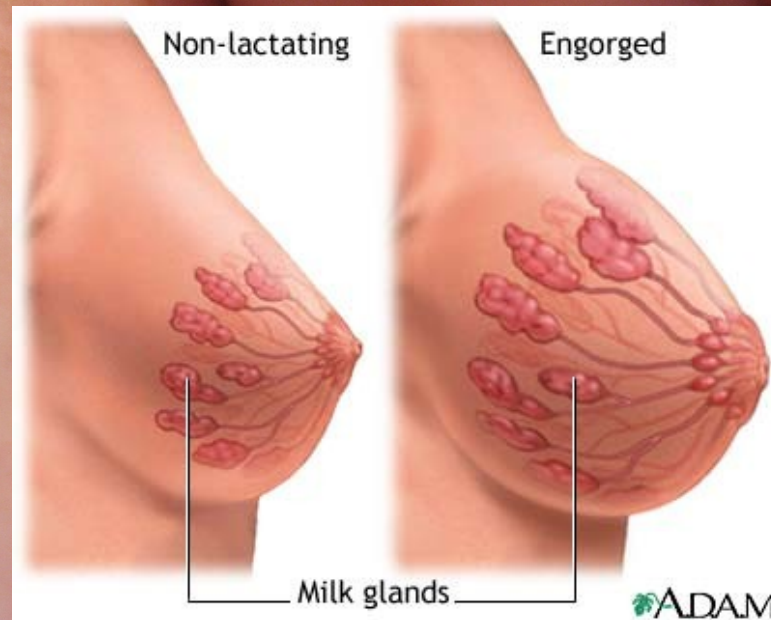
## 7. Nastajanje materinega mleka

Govorimo o laktaciji (pomeni nastajanje mleka ter vzdrževanje nastajanja mleka in njegovo izločanje.)

Laktacijo uravnavata hormona prolaktin in oksitocin ter lokalni dejavnik.

Prolaktin pomaga pri tvorbi mleka in povzroči, da so matere utrujene ter sproščene.

Pod vplivom oksitocina mleko brizga, da ga otrok lahko sesa.





## 8. Priprava na dojenje med nosečn

➤ Priprava bradavic

➤ Masaža dojk

➤ Kolostrum med nosečnostjo

➤ Vdrte bradavice

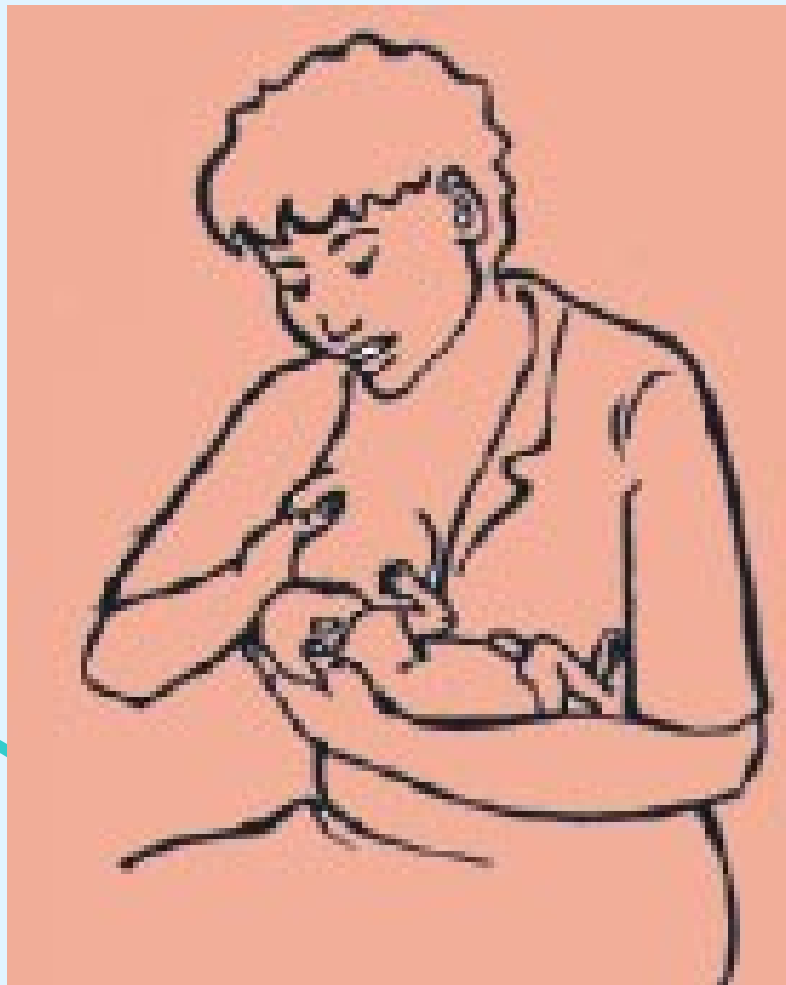


## 9. Prvo dojenje

Najboljši čas za prvi podoj je takoj po rojstvu otroka, ko je njegov sesalni refleks najmočnejši. Kadar novorojenček zavrača bradavico že takoj po rojstvu, so za to zdravstveni razlogi pri njem ali pri materi.

# 10. Načini dojenja

## ➤ Dojenje v položaju zibelke:



➤ Dojenje v ležečem položaju:



# Sedeči položaj („Nogometni položaj“)



# 11. Načini sesanja



➤ Za hrano,



➤ Za užitek.


## 12. Kako spodbujamo k sesanju?

- Dojenčka božajte, trepljajte ali pa mu s prsti rišite po hrbtu,
- Previjte ga...

# 13. 10 korakov do uspešnega dojenja

1. Smo pripravili pisna navodila o dojenju za vso zdravstveno osebje,
2. Izobražujemo osebje o dojenju in kako izvajati pisna navodila,
3. poučujemo nosečnice o načinu in prednostih dojenja,
4. pomagamo materam dojiti že v prvih urah po porodu,
5. matere, ki morajo biti ločene od svojega novorojenca, poučimo o tem, kako zadržati mleko.




- 
6. dajemo novorojencem samo materino mleko, drugo hrano oz. tekočino pa samo iz medicinskih razlogov,
  7. uveljavljamo »rooming-in«, ki omogoča sožitje matere in otroka 24 h dnevno,
  8. spodbujamo dojenje po želji,
  9. ne dajemo dudk dojenim otrokom,
  10. pospešujemo oblikovanje skupin izven porodnišnice, ki z nasveti materam po odpustu

## 14. Kako vemo, da otrok dobi dovolj mleka?

- Dojenček bo prvi in drugi dan po rojstvu morda pridelal samo po eno do dve mokri plenički.
- Dojenček utegne v prvih štirih dneh izgubiti do 7% porodne teže.
- Dojenček je videti zdrav, ima zdravo polt, napeto kožo, redi se in raste v dolžino, večja se mu bo obseg glavice, živahen je in dejaven.

# 15. Težave, ki se lahko pojavijo

- 
- A photograph of a Black woman with curly hair, wearing a blue top, smiling and holding a baby. The baby is wearing a white shirt and blue pants. The background is white.
- Ploske in vdrte bradavice:
  - Trde dojke:
  - Navali mleka:
  - Boleče in razpokane bradavice:
  - Ustni oprh:
  - Mastitis - vnetje dojk: